探求ステージ　可能性を解き放つ、自立への第一歩

女性エンパワーメント研修（4.0h）

概要	女性従業員が自己認識を高め、自信を持って職場で活躍するための基盤を築くことを目的としています。自己肯定感の向上、自己効力感の強化、そしてポジティブな職場環境の構築をサポートします。 コミュニケーションスキル、自己主張技術、そしてストレスマネジメントの方法などを学びます。	**事前課題**	15～20分程度の事前準備あり
		人数／対象者	12～20名推奨 女性職員全般（年齢層：20代、入社4-5年目）

時間	コーナータイトル＆内容	詳細
13:00	**1. スタートアップ（45）** ・研修の狙い ・自己紹介、自分の価値観 ・アイスブレイク（意見交換ゲーム）	・研修の狙いを知り、同じステージの仲間と学ぶ準備をします。 ・研修の流れに応じた自己紹介を行い、それぞれのワークライフバランスの考え方に触れていきます。 ・アイスブレイクを通じて、研修への抵抗感を軽減し、ともに学ぶメンバーとの一体感を創出します。自然に「視点は1つではない」ことを実感できます。
	2. 自立的な働き方とは何か？（45） ・キャリアの初期段階でやるべきこと ・男女の働き方の違いとは？ ・様々なライフステージで自分を活かす手段とは	・キャリアの初期段階で、自分自身の未来を描く「思考トレーニング」を行います。 ・男女の働き方の違いを整理し、多様な価値観の時代にふさわしい、ライフイベントのパターンを把握します。 ・家族のライフイベントのパターンに応じて、自分のキャリアは柔軟に変わりゆくものであることを深く理解します。
	3. アンコンシャス・バイアス（思い込み）との闘い（30） ・社会・経験・自分の思い込みとは何か？	・性別に基づく偏見やステレオタイプに対処し、それらを乗り越える戦略を学びます。
	4. パーソナリティ・プロファイリング：自己理解編（70） ・4つのパーソナリティで自己分析	・自己の特性を4つのスタイル特性から客観的に分析し、キャリアを設計し、積み重ねる上での参考としています。
17:00	**5. 自己認識とキャリアを手にする自己開発計画（40）** ・未来へ向けてWish PLANを作成	・キャリアパスのイメージ設計と目標の設定、そのために必要な自己研鑽計画を立案します。自立的に働き、成果を創出するための行動やスキルを養っていきます。

発展ステージ　自分らしい「キャリアアップ」をイメージする

女性キャリア研修（4.0h）

概要	この研修は、女性が組織内でより高いポジションを目指し、リーダーとしての能力を発揮できるようになることを目的としています。そのために、一般との目線から自身のキャリアパスを計画し、キャリア目標を達成するために必要なスキルと知識を身につけることに重点を置きます。また、メンタリングやネットワーキングの機会を提供し、キャリアの発展に役立つ関係を構築することも目指します。	**事前課題**	15～20分程度の事前準備あり
		人数／対象者	12～20名推奨 管理職候補・職級管理職 （年齢層 30代前半～中半）

時間	コーナータイトル＆内容	詳細
13:00	**1. スタートアップ（45）** ・研修の狙い ・自己紹介、自身の価値観 ・アイスブレイク（意思疎通ゲーム）	・研修の狙いを知り、同ステージの仲間と学ぶ準備をします。 ・面識の程度に応じた自己紹介を行い、それぞれのワークライフバランスの考え方に触れていきます。
	2. ＜D&I＞ダイバーシティとインクルージョンとは？（30） ・なぜ、社会や企業は女性活躍を推進しているのか？その真意とは？ ・多様性からインクルージョン推進できるのは現場だけ	・「D&Iとは何か？」の基本的な知識を学びます。 ・なぜ、社会や企業は女性活躍を推進しているのかという本質を理解し（企業の競争優位性が）、女性が管理職になることについて組織や自分にとっての意味を学びます。
	3. キャリアの棚卸しセルフSWOT分析（50） ・これまでのキャリア（仕事・プライベート）を棚卸 ・自己の強み・弱み・成長機会・脅威についての整理	・これまでの自分のキャリアを棚卸しします。そこから、自分自身の特性、強み、弱みなどをSWOT式に分析していきます。
	4. 先輩や同僚とのネットワーキングとメンタリング（50） ・女性管理職や先輩との対話によって、自立した働き方に関して講話で学びディスカッションを行います（※）	※原則は、自社の女性管理職や先輩をアサインいただきます。ご要望に応じて、外部の女性リーダーに参加してもらうことも可能です（別途費用）。または、別のグループワークに差替えも可能です。
17:00	**5. キャリアを手にする自己開発計画（30）** ・未来へ向けてWish PLANを作成	・ここまでの学びを活かし「1・3-5・10年後に、こうありたい」というWish（願い）を立案し、そのための行動を計画します。

成熟ステージ　女性リーダーとしての視座と実践力を磨く

女性リーダー研修（1day）

概要	すでに初級管理職やリーダーシップを発揮するポジションで、リーダーとしての役割を担う女性を対象としています。チームマネジメントやリーダーシップの原理原則、そして組織内での影響力の拡大方法に焦点を当てます。 この研修では、自身がマネジメントするチームが、いかに成果を出していくかについて、女性リーダー同士の視点でその姿勢・考え方・行動に着目し、学びます。	**事前課題**	15～20分程度の事前準備あり
		人数対象者	12～20名推奨 管理職 係長～課長クラス （年齢層 30代中盤～40代）

※階層別研修などで当社のリーダーシップ研修の実施（受講）実績がない組織向け研修となります。

時間	コーナータイトル＆内容	詳細
9:00	**1. スタートアップ（50）** ・研修の狙い・アイスブレイク	・研修の目標設定を通じて受講者間の信頼関係を築き、学びへの意欲を高めます。
	2. 優れたチームとは（40） ・高い成果をあげるために必要なもの ・ダイバーシティとインクルージョンの組織とは	・組織的に高い成果をあげるために必要な要素を検討します。 ・成果をあげる優れたチームには、多員によるリーダーシップ行動が必要不可欠であることを学びます。また時代の潮流として、多様性のあるチームが成果を出すことを学び、同時に多様性チームのマネジメントの難しさを理解します。
	3. リーダーシップを考える（90） ・優れたリーダーシップ～こうはなりたくないリーダーシップ ・私たちの強みを活かしたリーダーシップスタイルとは	・リーダーシップとは、地位や順位に関係なく発揮することができる能力であることに気付きます。また、リーダーシップのスタイルは人によって様々であり、自分らしいリーダーシップを発揮することで、そのためには時間・努力が必要であることを学びます。
	4. 影響力　～リーダーシップの源泉～（70） ・7つの影響力とは？ ・自分の業務での影響力に置き換える	・リーダーシップを7つの力（要素）でアセスメントし、各自が強化すべき力を具体的に認識します。
	5. パーソナリティ・プロファイリング（自己理解編）（100） ・相手のスタイルに合わせた指導法	・パーソナリティを4つのスタイルに分け、自分自身の理解はもちろんのこと、自分と同スタイル、または違うスタイルの部下とどのように接し、指導していくかについて学びます。
	6. アクションプラン作成（30）	
17:30	**7. まとめ（20）**	・学びを総括し、業務での実行項目を宣言します。